

マナーを守って食べよう

2月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	立春をむかえ、暦の上では春ですが、もう少し寒い日が続きます。しっかり食べて元気にすごしましょう。				2/3は節分						食事マナーを守ろう
1	ごはん 牛乳 ほきのみそマヨ焼き のりごまポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき みそ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ しめじ トマトみずに	こめ ノンエッグマヨ ジャがいも ごま あぶら マカロニ さとう	節分とは、季節の変わり目のこと。冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。今年2月3日になります。節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	16	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 白菜の土佐酢あえ 五目豆	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ かつおぶし とりにく だいす こんぶ	はくさい きゅうり にんじん ごぼう こんにやく ししいたけ さやいんげん	こめ こむぎこ こめこ あぶら さとう	食事マナーはかたがた苦しいものではなく、家族や友達とみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、一人ひとりが気を付けてほしいことです。
2	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく あつあげ ツナ	たまねぎ はくさい ごぼう こんにやく しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ さとう ぶ こん	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	17	キムたくごはん 牛乳 ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	はくさいキムチ たくあん しろねぎ もやし ほうれんそう にんじん コーン はくさい しめじ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら ごま トック さとう	食事マナーはかたがた苦しいものではなく、家族や友達とみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、一人ひとりが気を付けてほしいことです。
3	ごはん 牛乳 いわしのごまあげ 豆腐汁 福豆	ぎゅうにゅう いわし どうぶ わかめ かまぼこ だいす	しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ こむぎこ こめこ あぶら ごま	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	18	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根のソース炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうぶ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん ビーマン キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ あぶら	食事のあいさつ いただきます ごちそうさま
4	ごはん 牛乳 鶏肉のびりから焼き ひじきサラダ ならたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ なら	こめ ノンエッグマヨ ごま ぶ でんぶ	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	21	ごはん 牛乳 ししゃもの甘酢かけ ポテトサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう からぶとししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい こんにやく しろねぎ	こめ さとう ジャがいも ノンエッグマヨ	姿勢 いただきます ごちそうさま
7	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ キャベツあえ 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ クリームコーン チンゲンサイ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう ジャがいも	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	22	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ ころころおでん きこのごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりにく ちくわ こんぶ うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく しめじ えのきだけ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま	スマホは見ない
8	カレー風味の子キンライス はるさめサラダ コンソメスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン コーン キャベツ きゅうり はくさい しめじ ネーブルオレンジ	こめ パター はるさめ あぶら さとう	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	24	ごはん 牛乳 チキンカツ かおりあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう チキンカツ わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	こめ あぶら さつまいも ぶ	スマホは見ない
9	わかめごはん さけのかりかりパン粉焼き おかかあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう わかめ さけ かつおぶし どうぶ たまご	はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ パンこ パター でんぶ	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	25	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ いよかん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマトみずに キャベツ きゅうり ブロッコリー いよかん	こめ ジャがいも あぶら さとう	スマホは見ない
10	ナン 牛乳 ひき肉カレー 白菜サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ナン ぎゅうにく ぶたにく チキンハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい きゅうり	ナン ジャがいも あぶら さとう	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	28	ごはん 牛乳 米粉のチキンクリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 調理用ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめ さつまいも あぶら こめこ さとう	スマホは見ない
14	ごはん 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ たまごスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう タンドリーチキン マカロニ ヨーグルト チキンハム たまご	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	こめ マカロニ ノンエッグマヨ でんぶ チョコプリン	節分の日には、悪いことを追いはらう行事が行われます。豆まきをしたり、煎った大豆を自分の年の数だけ食べて一年の健康を願ったりします。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾る風習もあります。	3月	ごはん 牛乳 肉じゃが じゃこサラダ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ チキンハム	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり ネーブルオレンジ	こめ ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産) 〇こめ 〇ほうれんそう 〇だいこん 〇はくさい 〇白ねぎ 〇さつまいも 〇にんじん など

2/3は節分

節分こんだて

三良坂中リクエスト給食

食事の音に注意しましょう

日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちやくちやかんだりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



食事のあいさつ



姿勢



スマホは見ない



今月使う予定の地場産物 (三次市内産)

- 〇こめ
- 〇ほうれんそう
- 〇だいこん
- 〇はくさい
- 〇白ねぎ
- 〇さつまいも
- 〇にんじん
- など